

じ しん
地 震
Earthquake
地震
Lindol
Trận động đất

おお あめ たい ふう
大 雨 と 台 風
Downpour & Typhoon
豪雨和台风
Buhos ng ulan at bagyo
Mưa lớn và bão

おお ゆき
大 雪
Heavy snowfall
大雪
Pagbagsak ng snow
Tuyết rơi nhiều

じゅんび
準備する
Be Prepared
做准备
Pag-hahanda
Chuẩn bị

ほぞんばん
保存版

ひじょうようもちだしぶくろ
非常用持出袋に
い
入れて ください

がいこくじん 外国人のための はじめての ぼうさい はんぶく 防災ハンドブック ～わたしにできること～

やさしい
にほんごばん
日本語版



じゅんび
準備する
Be Prepared
做准备
Pag-hahanda
Chuẩn bị

おお
大
雪
Heavy snowfall
大雪
Pagbagsak ng snow
Tuyết rơi nhiều

おお
あめ
大雨と台風
Downpour & Typhoon
豪雨和台风
Buhos ng ulan at bagyo
Mưa lớn và bão

じ
地
震
Earthquake
地震
Lindol
Trận động đất



■ 地震

P.4

- 「地震」について Earthquakes 关于地震 Lindol Nói về trận động đất.
- 「震度」と「マグニチュード」 Strength & Magnitude 「震度」与「震级」
Lakas at Kalakhan Cường độ và cường độ địa chấn.
- 地震のとき何をしますか? If Earthquake Occurs... 地震发生时该做什么呢?
Kung ang lindol ay mangyari Bạn sẽ làm gì khi trong trường hợp động đất?
- 地震のあと何をしますか? After a Quake... 地震发生后该做什么呢?
Pagkatapos ng isang Lindol Bạn sẽ làm gì sau trận động đất?



■ 大雨と台風

P.10

- 「大雨」について Heavy Rain 关于暴雨 Malakas na pag-ulan
Nói về trận mưa lớn.
- 「台風」について Typhoon 关于台风 bagyo
Nói về cơn bão.
- 大雨と台風のとき何をしますか? During These Emergencies...
豪雨和台风来时该做什么呢?
Sa panahon ng mga emerhensiya Bạn sẽ làm gì trong khi thời gian mưa to và bão lớn?



■ 大雪

P.16

- 「大雪」について Heavy snowfall 关于大雪 Pagbagsak ng Snow
Nói về tuyết rơi nhiều
- 大雪のとき何をしますか? During a Heavy snowfall... 下大雪时该做什么呢?
Sa panahon ng pagbagsak ng snow Bạn sẽ làm gì khi tuyết rơi nhiều?



■ 準備する

P.18

- 今から準備してください! Get Ready Now. 请现在开始做好准备.
いまから準備してください! Mag handa ngayon. Hãy chuẩn bị từ bây giờ.
- 「避難所」は 何ですか? What is an Emergency Shelter? 何谓「避难所」?
ひなんじょ なん Kung ang isang emerhensiyang kanlungan? Địa điểm sơ tán, nơi trú ẩn là gì?
- あなたの避難所は どこですか? Where is Your Local Shelter? 您的避难所在哪儿呢?
あなた ひなんじょ なに Kung saan ang iyong lokal na kanlungan Địa điểm sơ tán,nơi trú ẩn của bạn ở đâu?
- 「非常持出袋」に 何を入れますか? Your Emergency Bag 紧急救难包里该放什么呢?
ひじょう ひちくひん なに い Ang iyong emerhensiyang bag Bạn sẽ mang trong túi xách khẩn cấp những gì?
- 「非常備蓄品」は ありますか? Emergency Supplies 您有「非常备用品」吗?
ひじょうび ひじゆくひん ありますか? Emerhensiyang gamit Bạn có kho đồ dùng dự trữ khẩn cấp không?

■ 防災に役立つ多言語の情報

P.26

Mahalagang emerhensiyang bokabularyo Thông tin đa ngôn ngữ hữu ích cho việc phòng chống thiên tai

■ 「わたしの災害メモ」

P.27

My Disaster Notes 我的灾害笔记本
Ang aking mga tala ng kalamidad Bán ghi nhớ thiên tai của tôi

■ 「災害専用ダイヤル」

P.28

Disaster Hotline 灾害专用电话
kataalmadad hotline

Cung cấp Thông tin về cách sử dụng số bảo động thảm họa, và thông tin về các điều kiện tại thời điểm xảy ra thảm họa

■ 災害のときの日本語をおぼえましょう

P.29

Essential Japanese for Emergencies. 学习一些当灾害发生时的日语吧!

Kailangang malaman ang mga mahalagang wika ng hapon para sa emerhensiya. Hãy học và nhớ tiếng nhật khi thiên tai

■ 「緊急地震速報」「災害・避難情報」を読んでみましょう

P.30

Earthquake Early Warning and Evacuation Information 读读有关「紧急地震快报」「灾害·避难情报」的内容吧!

Lindol maagang babala at impormasyon paylisan. Hãy đọc tin tức về trận động đất khẩn cấp, thiên tai, thông tin són tán

※()の中のことばは その前のことばを やさしく 言いかえた ことばです。

はじめに

ほんじんおおくに
日本は 地震が とても 多い 国です。

ちいじしんおおじしん
小さい 地震と 大きい 地震が あります。

ねんねんねん
1943年と 2000年と 2016年に

とつとりけんおおじしん
鳥取県で 大きな 地震が ありました。

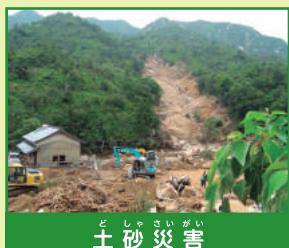
じしんお
地震は いつ 起きるか わかりません。

おおあめたいふうき
また 大雨や 台風が 来ます。

とつとりふゆゆきふ
鳥取は 冬に 雪が たくさん 降ります。

ほんよ
この本を よく 読んで ください。

いまじゅんび
今から 準備を して ください。



1
「地震」
について

じ
し
ん

じ
め
ん
ゆ

地面が 摆れます

The Earth Shakes 地面会搖動 Ang pag-alog ng lupa Trận động đất làm rung chuyển mặt đất.

ちい
小さい 地震と おお
大きい 地震が あります。
いつ どこで 起きるか わかりません。



はじめに おお
大きい 摆れが あります。
そのあと 余震 (小さい 摆れ) が たくさん あります。

ていでん 停電 (電気が 止まる) や だんすい 断水 (水道が 止まる) が あります。
がす ガスが 止まります。
でんわ 電話を 使うことが できません。



おお
大きい 地震の とき たくさんの 家が 壊れます。
かじ 火事に なります。



じしん
地震の あと つなみ 津波が き
つなみ なんかい き
津波は 何回も 来ます。



どうろ
道路は こわ 壊れます。
こうつうきかん と てつどう
交通機関は 止まります (鉄道や ひこうき 飛行機や ばすは バスは うご 動きません)。

2

しんど
「震度」
まぐにちゅーど
「マグニチュード」

震度は 「揺れの 強さ」

です。

震度は 場所で
ちがいます。

まぐにちゅーど
マグニチュードは 「地震の 大きさ」 です。
じしん
ちゅうしん しら
地震の 中心で 調べます。



▼余震

Aftershocks (periods of miniature quakes) follow an earthquake; they may continue for an extended period.

在大地震发生后的小摇动。会重复发生、有时候会持续好长一段时间才平息下来。

Aftershocks (tagal ng maniatuwa na lindol) kasunod ang isang Lindol:maari silang mapagtoloy para sa isang pinatalawig na tagal ng panahon.

Các con dư chấn (thời gian của các trận động đất nhỏ) theo sau một trận động đất, có thể tiếp tục xảy ra trong một thời gian dài.

▼停電

Blackouts (power outages) may occur and water may be cut off.

地震发生后、会因没有电而让电气制品无法使用。

Blackouts (paghinto ng kapang yarihan) ay maaraing mangyari at ang tubig ay maaraing maputol.

Có thể xảy ra cúp điện, khi cúp điện và nước cũng có thể bị cắt.

▼断水

Tap water may be unavailable after an earthquake.

地震发生后、水道的水会停掉。

Paghinto ng tubig maari ring maganap at ang griyo ay hindi magagamit.

Sau trận động đất, nước máy sẽ bị cúp nước, tắt nước.

▼津波

Tsunami, a high and fast-moving ocean wave, may follow an earthquake.

地震发生后、会有又高又快的大浪从海上卷袭而来。

Tsunami, lsang mataas at mabilis gumalaw na alon ng karagatan, maaring kasunod ng lindol.

Sóng thần, làn sóng biển cao và đang di chuyển nhanh,

có thể xảy ra sao trận động đất.

▼マグニチュード Magnitude (severity of earthquake) 地震的大小

Kalakan (tindi ng lindol) Cường độ trầm trọng của trận động đất.

震 度 ゆ 摆れの 強 さ

Strength of Quake 摆动的强度 Malakas na pagyanig ng lupa. Sức mạnh của cường độ chấn.

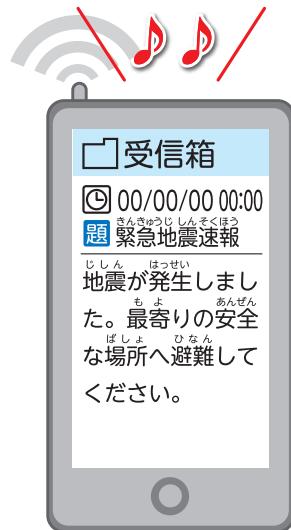
震度 1	揆れていることが わかりません。	
震度 2	揆れていることが 少し わかります。	
震度 3	揆れていることが 家の 中で わかります。	
震度 4	揆れていることが みんなに わかります。 揆れで 目が 覚めます。 ものが 倒れます。	
震度 5弱	みんなが 「危ない」と 思います。 皿や 本が 棚から 落ちます。 窓ガラスが 割れます。	
震度 5強	家具が 倒れます。 歩くことが 難しいです。 車の 運転が 難しいです。	
震度 6弱	立っていることが 難しいです。 ドアが 壊れて 開きません。 大きい 家具が 倒れます。	
震度 6強	立つことが できません。 家が 壊れます。	
震度 7	ある 歩くことが できません。 建物が 壊れます。 道路が 壊れます。	

3

じしん
地震のとき
なに
何をしますか?

いえなか 家の中にいるとき

When You're at Home 在家里面的时候 Kapag ikaw ay nasa bahay Khi ở trong nhà.



あなたの携帯電話に
緊急速報メール「エリアメール」(気象庁や鳥取県や市役所から携帯電話に届くお知らせ。)が届きます。

(地震が起きました。
すぐに安全なところへ
逃げてください。
または近くの避難所へ
逃げてください。)

急いで外に出ないでください。テーブルや机の下に入ります。
体の安全を確保します。(体を守ります。頭を守ります。)



揺れが止まるまで待ちます。
強い揺れは1~2分で止まります。

▼エリアメール

Area Mail: Official proclamation of earthquake or tsunami by the Japanese Meteorological Agency and the prefectural government relayed automatically to all mobile telephone holders in the affected areas. Area mail informs residents of the circumstances of the disaster and the measures they should take to ensure their own safety.

当灾害发生时、会自动传送信息到所有灾害发生地区的手机。当发布地震或海啸警报时、气象厅及县会发布危险通知。当收到区域信息、请确认灾害状况并确保自身安全。

Area mail: Opisyal na pagpapahayag ng lindol o tsunami sa pamamagitan ng Japanese meteorolohikong ahensiya at ang

prefectural government relayed ay awtomatikona sa lahat ng may mga hawak ng mabilis na telepono sa mga apektadong lugar. Area mail ay nagpabatid sa mga residente ng kalahayang sa kalamidal at mga hakbang na dapat nilang gawin upang matiyak ang kanilang sariling kaligtasan.

Mail dành cho khu vực bị ảnh hưởng: Thông báo chính thức về trận động đất hoặc sóng thần do cơ quan khí tượng thủy văn nhận bản, và chính quyền tỉnh chuyển tiếp tự động đến tất cả các chủ sở hữu điện thoại di động trong các khu vực bị ảnh hưởng. Thư Thông báo cho các người dân về hoàn cảnh của thiên tai, và các biện pháp họ phải thực hiện để bảo đảm an toàn.

揺れが止まったあと・・・

1 火事になるので火を止めてください。



2 逃げるためにドアや窓を開けます。



3 火事になるので電気やガスを止めてください。



4 火事になったら火を消してください。



5 正しい情報を聞きます。

テレビやラジオを聞きます。
防災行政無線（市役所や役場からのお知らせ）を聞きます。
（うその情報）が多いためです。
注意してください。



6 地震のあと余震がたくさんあります。注意してください。
困っている人がいたら助けます。



▼緊急地震速報

Earthquake occurrence will be relayed promptly, immediately prior to occurrence if possible, or immediately after, with information about ground zero and seismic intensity.

立即传达地震消息。会预报地震的发生、或者地震发生后立刻传达震源及震度等消息。

Lindol mga pangayaring maghatid agad, kaagad bago ang pangayari kung possible, o kaagad pagkatapos, na may impormasyon tungkol sa ground zero at katindihang pagyanig.

Sự có động đất sẽ được chuyển ngay lập tức, Nếu có thể trước khi xảy ra, hoặc sau đó. Với thông tin về trận động đất và cường độ địa chấn.

▼防災行政無線

Messages from municipal offices will be broadcast from outdoor speakers installed at public halls, parks, and elementary and middle schools. These include emergency information during occurrences of disaster and information about evacuation procedures. Pay close attention.

设置在公民馆或中小学、公园等的屋外广播器会广播政府机关的消息及情报。当灾害发生时会广播请大家避难等重要的消息。

所以请随时注意。

Mga mensahie mula sa mga municipal na tanggapan na magbroadkast mula sa panlabas na lispiker na naka-install sa pampublikong bulwagan, mga parke, at alementarya at gitnang paaralan. Isama ang mga pang-emergency na impormasyon sa panahon ng pangayaring kalamadat at impormasyon tungkol sa mga pamamaraan ng pangayari, kinkailangang bigyan ng malapit na pansi.

Các cơ quan hành chính, thông qua "Mạng phát thanh vô tuyến của địa phương về thiên tai" được lắp đặt ngoài trời tại các đài sảnh công cộng, các công viên, các trường tiểu học và trung học sẽ truyền tải thông tin, bao gồm các thông tin khẩn cấp trong suốt thời gian xảy ra thiên tai, các thủ tục sơ tán. Hãy theo dõi thật chặt chẽ.

▼消防器

Fire Extinguisher: An important tool for putting out fires
火灾发生初期时的灭火工具。

Pamatay sunog: Isang mahalagang kasangkapan para sa pamatay sunog.

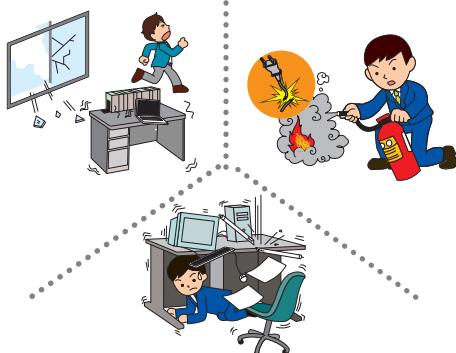
Binh chữa cháy: Một công cụ quan trọng để dập tắt đám cháy.

家の外にいるとき

When you're away from Home 在外面的时候 Kapag ikaw ay wala sa bahay Khi ở bên ngoài ra khỏi nhà.

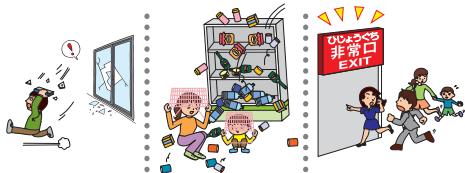
学校や会社にいるとき

窓からはなれます。テーブルや机の下に入ります。火を消します。



スーパーやデパートにいるとき

ガラスからはなれます。頭を守ります。上から落ちてくる物に注意してください。お店の人の話を聞いてください。



バスや電車に乗っているとき

つり革や手すりやいすにしつかりつかまります。すぐに降りないでください。運転手の話を聞いてください。



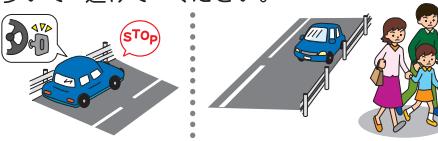
エレベーターの中にいるとき

階数のボタンを全部押します。「非常用連絡ボタン」を押します。ドアを開けます。階段で降ります。



車を運転しているとき

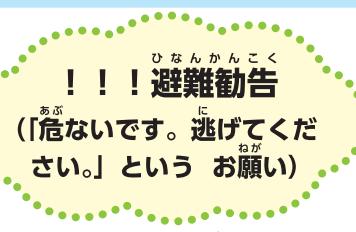
車を道路の左に停めます。エンジンを止めて車から出ます。かぎは車の中においたままにしてください。歩いて逃げてください。



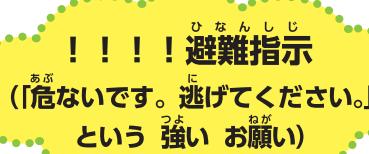
海の近くにいるとき

すぐに高台(高いところ)へ逃げます。津波が来ます。とても速いです。





すぐに 安全な ところへ 避難 (逃げる) します。
または 近くの 避難所 (災害の とき 安全の
ために みんなが 集まる ところ) へ 行きます。



あぶ 「危ないです。逃げてください。」
という 強い お願い

避難する (逃げる) とき・・・・

1 靴をはきます。

ガラスの 破片 (小さい こわ
ガラス) に 注意します。



2 かじ 火事に なるので 電気や ガスを と 止めて ください。



3 非常持出袋 (食べるものや 大切なものを 入れた 袋) を 持って 行きます。

大きなものを 入れた
袋) を 持って 行きます。



4 避難所 (災害の とき 安全の ために みんなが 集まる ところ) へ 歩いて 行きます。みんなで 一緒に に 逃げて ください。



お っ
落ち着いたら 家族や
とも 友だちに 連絡します。

▼避難勧告

Directions for residents to vacate places at high risk

当灾害发生时会建议可能会有危险的民众避难。

Direkasyon para sa mga naminirahan sa lugar na nawalan ng too sa mataas na pangangib.

Chi dǎn dānh chéng những nơi có nguy cơ cao đe người dân di chuyển, sơ tán,

▼避難指示

Greater severity than evacuation orders: given when danger from disaster is particularly high. Proceed directly to a safe haven.

比避难令更强烈的建议避难。受到危险的可能性非常高。请立刻移动到安全的地方避难。

Mas malaki kaya kalabuanan ng paglisan: Kapag naibigay ang pinaka-mataas na partikular mula sa mapaga niba na kalabuanan. Tumuloy sa isang ligas na kanlungan.

Lệnh di tản mức độ nghiêm trọng: đặc biệt cao được đưa ra khi nguy hiểm từ thiên tai, Tiễn hàng trực tiếp vào trú trú an toàn.

▼非常持出袋

Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.

內放有2~3天份的水及非常食品、貴重物品等的袋子以备灾害发生时之需。

将带着此袋一起避难。

Emerhenisyang supot: Mag-imbak ng may dalawa o tatlong araw na karapat-dapat na tubig at emhenesiya na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahalagang bagay, sa isang sakong mabilisak slutuin sa kaganapan at pamamaraan ng paglisin.

Túi xách khẩn cấp: Túi khẩn cấp: lưu trữ khẩn cấp lương nước và thức ăn từ 2ngày đến 3 ngày, cũng như đồ vật có giá trị của bạn. Hãy để để lây túi đó dùng một cách nhanh chóng trong trường hợp có lệnh di tản.

▼避難所

Emergency Shelter: A place of refuge is located at a public facility such as a school or community centre in your area for everyone to gather during a disaster.

灾害发生时、为了安全而将大家集合的地方。在家附近的学校或公民馆等的公共设施。

Emerhenisyang kanlungan: Isang lugar ng kanlungan ay matatagpuan sa isang, pampublikong pasilidad gaya ng isang paaralan o sentro ng komunidad sa isang lugar para sa lahat ng tao upang lumunuk sa panahon ng calamidad.

Noi trú ẩn: Noi trú ẩn khẩn cấp: Noi trú ẩn nằm trong một cơ sở công cộng, như trung tâm trường học hoặc cộng đồng trong khu vực của bạn. Để mọi người tập trung khi xảy ra thiên tai, thảm họa .

1
おおあめ
「大雨」
について

おおあめ
大雨

たくさん 雨が ふ
あめ たくさん 雨が 降ります

Heavy Rain 关于豪雨 Malakas na pag-ulang Mưa lớn:Mưa rơi rất nhiều.

きょくちてき おおあめ
局地的な大雨(たくさんの 雨が 短い 時間に 降る)が あります。

らくらい かみなり お とっぽう つよ かぜ ちゅうい
落雷(雷が 落ちる)や 突風(とても 強い 風)に 注意して ください。

どしゃさいがい つち いし やま くず
土砂災害(土や 石が 山から 崩れる)が あります。

かわ ぞうすい かわ みず どうろ なが
川の 増水(川の 水が 増える)が あります。

どうろ かんすい かわ みず どうろ なが
道路の 冠水(川の 水が 道路へ 流れる)や

しんすい かわ みず いえ なか はい ちゅうい
浸水(川の 水が 家の 中へ 入る)に 注意して ください。

こうつう き かん うんきゅう てつどう ひ こう き ば す うご
交通機関は 運休に なります。(鉄道や 飛行機や バスは 動きません)



かわ ぞうすい
川の増水



どうろ かんすい
道路の冠水



どしゃさいがい
土砂災害

▼落雷

Lightning Strikes 电击 Tama ng kidlat Sét đánh.

▼突風

Sudden powerful gusts of wind 突然吹起强烈的阵风

Biglaang malakas na pag-bugso ng hangin.

Cơn gió đột ngột thổi mạnh.

▼土砂灾害

Landslide: Portions of rock and earth may run down slanting surfaces during torrential downpour and wash away nearby buildings.

因豪雨而造成的山崩、伴随着的土石会将房子流失。斜坡会滑落。

Paggugno lupa: Bahagi ng mga bato at lupa ay, maaaring tumakbo papababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torental ng pagbuhos ng malakas na ulan at maanod patuloy sa, kalapit na mga gusali.

Thảm họa thiên tai sạt lở đất cát.: Sạt lở đất: một phần đất và đá chảy xuống các bề mặt nghiêng trong thời tiết mưa triền miên, xói xả và làm xé sảnh các toà nhà gần đó.

▼道路の冠水

Submerged Roadways: Localised heavy rain and overflow from rivers can inundate and cover roads and highways.

局部性大雨及河川泛滥而流到马路上。

Pag lubog ng mga kalsada: Naisalokal ang malakas na pag-ulang pag-apaw mula sa ilog ay maaaring umapaw at masakop ang mga kalsada at highway.

Nước ngập đường,lụt đường.: Các tuyến đường ngập nước: mưa lớn và nước sông tràn ngập vào và bao phủ các con đường và đường cao tốc.

▼浸水

Flooding: Localised heavy rain and overflow from rivers may flow into houses and other buildings.

局部性大雨及河川泛滥而流进家里面。

Pagbaha: Naisalokal ang malakas na pag-ulang at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring dumaloy sa mga bahay at sa iba pang mga gusali.

Ngập nước.: Lũ lụt: mưa lớn tràn từ sông có thể chảy vào nhà và các toà nhà khác.

▼運休

Train, bus and airline service may stop during disasters.

指火车、飞机及公交车等停止行驶。

Tren, bus at mga serbisyoong paghimpapawid ay titigil.

Dịch vụ xe lửa xe điện, xe buýt, và hàng hàng không có thể ngừng hoạt động, dừng lại khi xảy ra thiên tai.

▼停電

Blackouts (power outages) may occur and water may be cut off.

地震发生后、会因没有电而让电气制品无法使用。

Blackouts (paghinto ng kapang yarihan) ay maaaring mangyari at ang tubig ay maaaring maputul.

Có thể xảy ra mất điện (cúp điện) và nước có thể cát, cúp nước.

2

「台風」
について

たいふう
台風

とても 強い 風が 吹きます
とても たくさん 雨が 降ります

Typhoon 关于台风 bagyo Bão.

台風は 特に 8月から 10月に たくさん 来ます。

台風が 来たら 外を 歩くことが 難しいです。早く 家に 帰りましょう。

停電(電気が 止まる)が あります。

交通機関は 運休に なります。(鉄道や 飛行機や バスは 動きません)

3

おおあめ たいふう
おおあめ たいふう
大雨と台風のとき
なんに 何を しますか?

あめ おお
雨が 多い とき

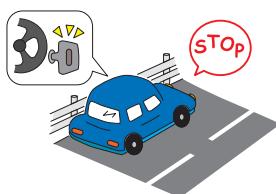
During times of heavy rain 下很多雨的时候
Sa mga oras ng panahong malakas ang pag-ulán Khi trời mưa nhiều.

くるま うんてん
車を 運転している とき

くるま どうろ ひだり と えんじん と くるま で
車を 道路の 左に 停めます。エンジンを 止めて 車から 出ます。

かぎは 車の 中に おいたままにして ください。

たか ある に
高い ところへ 歩いて 逃げて ください。



3

おおあめ
大雨と台風のとき
なに
何をしますか?

おおあめ　たいふう
大雨と台風
豪雨和台风
Buhos ng ulan at bagyo
Mưa lớn và bão

川の近くにいるとき

あぶ
危ないので 川へ 行かないで ください。



外にいるとき

すぐに 高台(高いところ)へ 逃げて ください。

どしゃさいがい つち いじ やま くず
土砂災害(土や 石が 山から 崩れる)に 注意して ください。



▼大雨・洪水注意報

Heavy Rain and Flood Advisory: During this time, heavy rains cause rising river levels and landslides. People are advised to stay clear of waterways and other sources of danger.

因降雨量增加、恐怕会有洪水及土石流的危险。请不要靠近水量增加的河川等、并注意周边状况。

Mga payo sa malakas na pag-ulan at pag-bahai. Sa panahon na ito, ang malakas na pag-ulan ay magiging sanhi ng mataas na antas ng ilog at pagguho ng lupa. Ang mga tao ay pinapayuhan upang manatili sa tiyak na di dinaduluyan ng tubig at iba pang mga pinagmumulan ng panganib.

Cảnh báo mưa to, và lũ lụt. Tư vấn về mưa lớn và lũ lụt: Trong thời gian này, mưa lớn sẽ làm tăng mức nước sông và sạt lở đất. Mọi người nên tránh xa các tuyến đường thủy, và các chỗ nguy hiểm khác.

▼大雨・洪水警報

Heavy Rain and Flood Alert: Areas are inundated and submerged by heavy rainfall. People are advised to avoid going outdoors unless absolutely necessary. Residents of hazardous areas should be prepared for prompt evacuation in the event of flood damage.

因降雨量增加、可能会有河川泛滥及灌水、浸水等的危险。请尽量避免不必要的外出。只要您一感觉到或许会有灌水或浸水的危险、任何时候都请开始做好避难的准备。

Pag-alerto sa malakas na pag-ulan at baha: Mga lugar na bahain at lulubog sa pamamagitan ng mabibigat na pagtak ng ulan. Ang mga tao ay pinapayohan iwasan ang pagpunta sa labas maliba kung talagang kinakailangan. Mga nanimirahan sa mapanganib na lugar ay dapat maging handa para sa maagap na paglisin upang sa kaganapanang pinsala ng baha.

Cảnh báo, bão động mưa to, và lũ lụt: Những khu vực bị ngập bởi mưa lớn. Mọi người nên tránh ra ngoài trời trừ khi cần thiết. Những khu vực nguy hiểm cần di tản chuẩn bị kịp thời, khi thiệt hại do lũ lụt xảy ra.

▼土砂灾害警戒警報

Damage Potential Advisory: Possible occurrence of landslide due to heavy rain. Residents of hazardous areas should be prepared for prompt evacuation in the event of flood damage.

豪雨会带来土石崩塌的危险。只要您一感觉到或许会有危险、任何时候都请开始做好避难准备。

Mga payong potensyal at pinsala: Possibleng mangayari ang pagguho ng lupa dahil sa malakas na pag-ulan. Mga nanimirahan sa mapanganib na lugar ay dapat maging handa para sa maagap na paglisun sa kaganapanang pinsala ng baha.

Cảnh báo, Thông báo thiên tai sạt lở đất: Có khả năng sạt lở do mưa lớn. Các khu vực nguy hiểm phải được chuẩn bị kịp thời sơ tán trong trường hợp do lũ lụt gây ra.

かぜ つよ **風が強いとき**

During Strong Wind 风大的时候 Sa panahong malakas ang hangin Khi cơn gió thời mạnh.

家の中にいるとき

強い風が吹きます。外に 出している物が 風で 飛びます。
 ものの 家の 中に 入れて ください。



外にいるとき

からだの 安全を 確保します。(体を 守ります。頭を 守ります。)



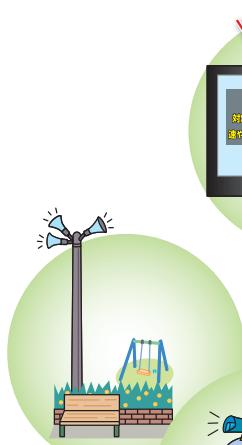
大雨・洪水注意報
 (雨がたくさん降っています。
 注意してください。)



大雨・洪水警報
 (雨がたくさん降っています。
 とても危ないです。逃げる準備をしてください。)

ひなん 避難する

Evacuation 避難 Paglikas Lánh nạn, sơ tán.



!!! 避難勧告
（「危ないです。逃げてください」というお願ひ）

すぐに 安全な ところへ 避難（逃げる）します。
または 近くの 避難所（災害の とき 安全の ために
みんなが 集まる ところ）へ 行きます。



!!!! 避難指示
（「危ないです。逃げてください」という強いお願ひ）

▼避難勧告

Directions for residents to vacate places at high risk
当灾害发生时会建议可能会有危险的民众避难。

Direksyon para sa mga naninirahan sa lugar na nawalan ng tao sa mataas na panganib.

Chỉ dẫn dành cho những nơi có nguy cơ cao để người dân di chuyển, sơ tán.

▼避難指示

Greater severity than evacuation orders: given when danger from disaster is particularly high. Proceed directly to a safe haven.

比避难劝告更强烈的建议避难。受到危险的可能性非常高。请立刻移动到安全的地方避难。

Mas malaki kaysa kalubhaang order ng paglisian: Kapag naibigay ang pinaka-mataas na partikular mula sa mapanga nib na kalamidad. Tumuloy sa isang ligtas na kanlungan.

Hướng dẫn sơ tán: Lệnh di tản đến mức độ nghiêm

trọng: đặc biệt cao được đưa ra khi nguy hiểm từ thiên tai. Tiến hành trực tiếp vào nơi trú ẩn, lánh nạn an toàn.

▼避難所

Emergency Shelter: A place of refuge is located at a public facility such as a school or community centre in your area for everyone to gather during a disaster.

灾害发生时、为了安全而将大家集合的地方。在家附近的学校或公民馆等的公共设施。

Emerhensiyang kanlungan: Isang lugar ng kanlungan ay matatagpuan sa isang pampublikong pasilidala gaya ng isang paaralan o sentro ng komunidad sa iyong lugar para sa lahat ng tao upang lumikom sa panahon ng kalamidad.

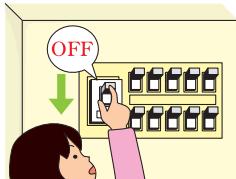
Nơi trú ẩn khẩn cấp: Nơi trú ẩn nằm trong một cơ sở công cộng, như trung tâm trường học hoặc công đồng trong khu vực của bạn. Nơi để mọi người tập trung khi xảy ra thiên tai, thảm họa.

ひなん 避難する

Evacuation 避难 Paglikas Lánh nạn, sơ tán.



たいせつ
大切な
もの
は
高い
ところへ
置きます。



かじ
火事に
なるので
電気や
ガスを
止めて
ください。



ヘルメット(帽子)を
かぶります。靴を
はきます。



ひじょうもちしぶくろ
た
非常持出袋(食べるものや
大切なものを入れた袋)を
も
持って行きます。



ひなんじょ
ある
避難所へ
歩いて
行きます。
みんなで
一緒に
逃げて
ください。

お落ち着いて テレビや ラジオや 防災行政無線 (市役所や 役場からの
お知らせ) の 情報を よく 聞いて ください。

▼非常持出袋

Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.

内放有2~3天份的水及非常食品、贵重物品等的袋子以备灾害发生时之需。将带着此袋一起避难。

Emerhensiyang supot: Mag-imbak ng may dalawa o tatlong

araw na karapat-dapat na tubig at emehensiya na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklutin sa kaganapang at pamamaraan ng paglisam.

Túi xách khẩn cấp: lưu trữ khẩn cấp lương nước và thức ăn từ 2 ngày đến 3 ngày, cũng như đồ vật có giá trị của bạn. Hãy để dễ lấy túi đồ dùng khẩn cấp một cách nhanh chóng, trong trường hợp có lệnh di tản.

おお
大 雪

Heavy snowfall

大雪

Pagbagsak ng snow

Tuyết rơi nhiều

1

おおゆき
「大雪」
について

おお
大 雪

たくさん 雪が 降ります

Heavy snowfall 下很多雪 Mabigat na pag-ulan ng snow.

Bão tuyết, tuyết rơi nhiều.

とつどり
鳥取は 冬に たくさん 雪が 降ります。

12月から 3月まで 雪が 降ります。

みち
道を 歩く とき 滑るので 注意して ください。

みち
道が 凍結する (凍る) と 車の 運転は 危ないです。

てつどう
鉄道や バスは 運休 (動かない) に なります。

ていでん
停電 (電気が 止まる) に なります。



2

おおゆき
大雪の とき
なに 何をしますか?



おおゆき ちう ういほう
! 大雪注意報
(雪が たくさん ふ 降ります。
ちゅううい 注意して ください。)

せきせつ ゆき たか まこと
積雪 (雪の 高さ) 1m

おおゆき けい ほう
!! 大雪警報
(雪が たくさん ふ 降っています。
さけん とても 危険です。)

お 落ち着いて て れ び で や ラジオや お ほうさいぎょうせいむせん し やくしょ やくば
落ち着いて テレビでやラジオや 防災行政無線 (市役所や 役場からの
お知らせ) の 情報を よく 聞いて ください。

▼道が凍結する Freezing on Roadways 马路结冰 Nagyeyelo sa kalsada Mát đường đóng băng.

▼運休

Train, bus and airline service may stop during disasters.
指火车、飞机及公交车等停止行驶。

Tren, bus at mga serbisyoang paghimpapawid ay tinigil.

Dịch vụ xe lửa, xe điện, xe buýt và hàng hàng không có thể không hoạt động, dừng lại khi xảy ra thiên tai.

▼停電

Blackouts (power outages) may occur and water may be cut off.
地震发生后、会因没有电而让电气制品无法使用。

Blackouts (paghinto ng kapang yarihan) ay maaaring mangyari at ang tubig ay maaaring maputol.

Có thể xảy ra mất điện, (cúp điện) và nước có thể cắt, cúp nước.

▼大雪注意報

Snowstorm Advisory: Very heavy snowfall predicted

推测开始会下很多雪、请注意。

Pinalalahanan sa snowstorm: Hinulaang napaka-mabigat na ulan ng snow.

Cảnh báo tuyết rơi nặng, rơi nhiều: Tư vấn về bão tuyết: Dự báo tuyết sẽ rơi rất nhiều.

▼大雪警報

Snowstorm Alert: residents are advised to avoid going out unless absolutely necessary and to return home as quickly as possible.

推测将会下更多的雪、尽量避免不必要的外出、并尽早回家。

Snowstorm Alert: Sa mga residenting naninirahan ay pinapayuhang iwasan ang pagpunta sa labas maliban kung talagang klinakailangan at bumalik sa bayan la lang madafang panahon.

Cảnh báo, báo động tuyết sõi rơi rất nặng, rất nhiều: Thông báo về bão tuyết: Người dân được khuyến nên tránh đi ra ngoài, trừ khi có hoàn toàn cần thiết và trở về nhà càng sớm càng tốt.

▼冬用タイヤ Snow Tyres 冬季轮胎 Gulong pang snow

Lốp bánh xe dùng dành cho mùa đông.

▼消防車 Fire Engine 消防车 Trak ng pamatay sunog Xe cứu hỏa.

▼救急車 Ambulance 救护车 Ambulansya Xe cứu thương.

▼消火栓 Fire Hydrant 消防栓 Pamatay apoy Vòi nước cứu hỏa.

▼雪かき Snow Shoveling 除雪 Pag-pala ng snow

Đò cào tuyết, xúc tuyết.

そと 外へ 出る とき

みち 道を 歩く とき すべ 滑るので ながくつ 長靴や ブーツを はきます。
たくさんの 雪が やね お 落ちてきます。



くるま 車の 運転を する とき



ふゆよう 冬用 タイヤ (スタッド レスタイヤ) を つけます。



ゆっくり 走ります。



うんてん 運転する 前に くるま 車の 雪を とります。



どうろ 道路に くるま 車を と 停めないで ください。
じょうぼうしゃ 消防車 (火を ひを 消す けが くるま 車) や ひと 人を たす 助ける くるま の
けいきゅうしゃ 救急車 (病気や ひきょうき びきょうき けがをした ひと じやまに なります。)

じよせつ 消雪・雪かき (雪を かたづける) を する とき



しょうかせん 消火栓の まわりの 雪を かたづけましょう。

みんなで いっしょ 一緒に 雪かきを しましょう。

ひとり 一人で 雪かきを しないで ください。





Get Ready Now. 请现在开始做好准备 . Mag handa ngayon. Hãy chuẩn bị từ bây giờ.

いま じゅんび 今から 準備して ください。

じしん 地震や おおあめ 大雨や たいふう 台風の ために…

ていでん でんき
停電 (電気が 止まる) が あります。

かいちゅうでんとう て も でんとう
懷中電灯 (手に 持つ 電灯) を 準備します。

ひじょうもちだしぶくろ た たいせつ
非常持出袋 (食べるものや 大切なものを 入れた 袋) や
くつや ヘルメット (帽子) を 準備します。

すぐに 持ち出すことが できる 場所に 置きます。

ひなん に も だ
避難する (逃げる) ときに 持って 行きます。



Electrical power may go out. Make sure you have a flashlight.

Prepare an emergency bag with food and other essential items, including shoes and head gear.

Keep them in a place of easy access.

You will need to take them with you when you leave.

会停电。 请事先准备好手电筒。

请事先准备好防灾包、鞋子及安全帽。

请放在随手可得的场所。

避难时记得携带。

Mga de-koryenteng kapangyarihan ay maaring lumabas. Tiyakin na mayroon flashlight.

Maghanda ng isang emergency bag na may pagkain at iba pang mahalagang mga item, kabilang ang mga sapatos at head gears.

Panatilihin ang mga ito sa isang, lugar na medaling pag-access kailangan mong gumawa ng mga ito sa iyo kapag ikaw ay maiwan.

Mất điện, cúp điện (điện dừng hoạt động) Bạn sẽ chuẩn bị đèn pin (đèn điện cầm tay)Bạn sẽ chuẩn bị túi xách hành lý khẩn cấp (túi đựng thực phẩm thức ăn và đồ vật quan trọng), giày dép, mũ bảo hiểm (nón).

Bạn sẽ đặt nó ở nơi có thể lấy được dễ dàng nhanh chóng,

Bạn sẽ đem theo, lấy nó khi sơ tán, lánh nạn.

じしん 地震の ために…

かじ
火事に なります。

しょうかき ひを け どうぐ 消火器 (火を 消す 道具) を 準備して ください。



じしん 地震の とき さら ほん たな お 地震の とき 皿や 本が 棚から 落ちます。

かぐ 家具の 上に うえ おも お 重いものを 置かないで ください。

Fire may occur. Make sure you have a fire extinguisher.

Dishes and books will fall from shelves.

Do not keep heavy items on top of furniture.

会发生火灾。请事先准备好灭火器。

地震发生时盘子或书会从架子上掉下来。

家具上请别放重物。

Maaring mangyari ang sunog. Tiyakin na mayaron kung pamatay-apoy.

Mga pagkain at libro ay maaring mahulog mula ga istante.

Huwag panatilihin ang mabigat na mga item sa tuktok ng kasangkapan.

Sẽ trở nên hỏa hoạn. Xin hãy chuẩn bị bình chữa cháy (dụng cụ chữa cháy)

Khi động đất, chén dĩa, và sách sẽ rơi từ trên giá sách và trên kệ xuống. Xin đừng đặt những đồ nội thất nặng lên trên cao.



ガラスが 割れないように 「飛散防止フィルム (ガラスに貼るシール)」 を 貼ります。

家具が 倒れないように

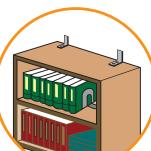
「つっぱり棒」「L型金具」「耐震マット」「転倒防止板」を 使います。



飛散防止フィルム



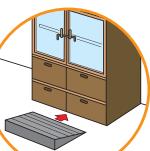
つっぱり棒



L型金具



耐震マット



転倒防止板

これらが あると 便利です。

近くの ホームセンターで 買うことが できます。

What is an Emergency Shelter? 何谓「避难所」? Kung ano ang isang emerhensiya kanlungan? Nơi lánh nạn, Khi xảy ra thiên tai nơi tập trung an toàn dành cho mọi người là gì?

ひなんじよさいがい 避難所(災害のとき安全のためにみんなが集まるところ)は 何ですか?

さいがい じしん たいふう 災害(地震や台風)のとき 学校や 公民館(家の近くに)ある

みんなのための 建物(たてもの)へ 避難(ひなん)します。

食べものや 水や 毛布(ふとん)や

トイレが あります。寝ることができます。

いろいろな お知らせが あります。



たくさんの人(ひと)が 一緒に 生活(せいかつ)します。

いろいろな 規則(ルール)が あります。みんなで 協力(きょうりょく)します。

配給(ひきゅう) (食べものや 水が 決まった時間に) 配(くばら)れること。お金(かね)は いりません) が あります。

炊き出し(ひなんじょなどで つく) (避難所などで 作ったあたたかい 食べものを 配る) が あります。

ペット(家で 飼(か)っている 動物(どうぶつ))は 一緒に 生活(せいかつ)することは できません。



Schools and community centres provide places for local people to gather in times of disaster and emergency. These places provide food, water, toilets, and a place to sleep during earthquakes, typhoons, and other disasters following announcements.

Many people will stay there together, so a number of rules are in place to help everyone cooperate. Pets are not allowed to stay in these places.

发生灾害时请到学校或公民馆避难。

那里备有食物、水、毛毯及洗手间。可以在那里睡觉。会有很多的公告。

会跟很多人一起生活。那里会有许多的规定，将请大家一起配合。

会有配给（在所规定的时间免费分发食物及水）。

会有膳食（配给在避难所作的热腾腾的食物）。宠物不能带去一起生活。

Paaralan at mga sentro ng komunidad na nagbibigay ng mga lugar para sa mga lokal na mga tao na kumuha sa mga oras ng calamidad at kagipitan.

Ang mga lugar na ito ay nagbibigay ng pagkain, tubig, toilet, at lugar na maaring tulogan sa panahon ng lindol, bagyo, at iba pang mga sakuna na kasunod sa mga anunsyo.

Maraming mga tao ang manatiling magkasama doon, kaya ang bilang ng mga panuntunan ay nasa isang lugar upang makatulong sa lahat ng taong makikpagtulungan.

May mga lugar na nagbibigay ng pagkain at tubig na libre, at kagipitang pamamahagi.

Mga alagang hayop ay hindi pinapayagan sa mga lugar na ito.

Khi thiên tai (động đất và bão) xẩy ra. Bạn sẽ di tản, lánh nạn đến trường học, và tòa nhà cộng đồng là dân phố (tòa nhà dành cho mọi người gần nhau).

Có thức ăn, nước, mèn (chǎn) và nhà vệ sinh. Bạn có thể ngủ được. Có rất nhiều Thông báo.

Có rất nhiều người sinh hoạt cùng nhau. Có nhiều quy tắc (nội quy). Mọi người cùng hợp sức, tương trợ với nhau.

Phân phối (phân phát thực phẩm và nước vào một thời điểm thời gian nhất định, bạn không cần trả tiền, miễn phí)

Nấu ăn (Được phân phát thức ăn nóng, nấu tại trung tâm lánh nạn) Vật nuôi (động vật giữ nhà) không thể cùng sống và sinh hoạt cùng với nhau.

3

Where is Your Local Shelter? 您的避难所在哪儿呢?

Kung saan ang iyong lokal na kanlungan Nơi lánh nạn, trú ẩn của bạn ở đâu?

あなたの 避難所は どこですか？

ひなんじょ
避難所は がっこう こうみんかん
学校や 公民館です。

あなたの 家の 近くに あります。

まえ 前もって ひなんじょ ばしょ しら
避難所の 場所を 調べて ください。

ばしょ 場所が わからない とき しやくしょ やくば
役場に 聞いて ください。
よしん 病院や こんびに ある ところを しら
病院や コンビニが ある ところを 調べて ください。



There is an evacuation point at a school or community centre near you.

Find its location, or ask your local municipal office if you do not know.

Also know the locations of nearby hospitals and convenience stores.

通常学校或公民馆会设为避难所。住家附近就会有。请事先调查您住家附近的避难所在哪。如果不知道在哪的话，请向市役所或役场询问。也请事先调查那附近的医院及便利商店的地点。

Doon ay isang puntong paglisan sa isang paaralan at sentrong pangkomunidad na malapit sa iyo.
Hanapin ang lokasyon nito, at magtanong sa iyong lokal na munisipyo kung hindi mo alam.

Alamin din ang mga lokasyon ng mga ospital at mga convenience store.

Là nơi ở trường học và toà nhà công đồng tổ dân phố. gần nơi nhà của bạn.

Xin hãy kiểm tra trước, vị trí của khu vực sơ tán, lánh nạn.

Nếu bạn không biết địa điểm, Xin hãy đến hỏi tỉnh ủy ban thành phố, và ủy ban huyện. Xin hãy kiểm tra nơi có bệnh viện, và cửa hàng tiện lợi, cửa hàng 24h.

ち
地
図

か
書いてみましょう



ひなんじょへ 一度 ある
避難所へ 一度 歩いて
い 行ってみましょう

がっこう かいしゃ ちょうない じぶん いえ ちか
学校や 会社や 町内 (自分の 家の 近く) で おこなう
ぼうさいくんれん じしん たいふう に ねんしゅう ひ け
防災訓練 (地震や 台風の とき 逃げる 練習。火を 消す 練習)
さんか さんか
に 参加しましょう。



Try taking part in an emergency evacuation drill at a local school, office, or wherever such events are held in your neighborhood.

请积极参加学校、公司或住家附近所举办的防灾训练。

Subukang kumuhang isang bahaging, magsanay, sa kagipitang paglisan sa isang lokal na opisina ng paaralan, o mga kaganapang gaganapin sa inyong lugar.

Hãy vẽ thử bản đồ đến nơi sơ tán. Hãy tham gia các buổi huấn luyện phòng chống thiên tai (Huấn luyện lánh nạn khi có động đất, khi có bão. Huấn luyện chữa cháy) được tổ chức tại trường học, tại công ty hay trong khu phố.

4

Your Emergency Bag 紧急救难包里该放什么呢? Ang iyong emerhensiyang bag
Bạn cho vào túi xách những gì khi gặp thiên tai?
(bao gồm thực phẩm, và những đồ vật quan trọng khi gấp động đất hoặc bão).

非常持出袋(地震や台風のとき食べるものや大切なものを入れた袋)に何を入れますか?

避難所へ避難する(逃げる)ときに持ちます。
2~3日分食べるものを準備します。
これらをすぐに持つことができる場所に置きます。



非常食(食べるもの)

Emergency Rations: Food that can be prepared without electricity or gas in the event of an earthquake or typhoon.

当地震或台风等的灾害之时、
即时不使用电气或瓦斯来调理也能吃的食品。

Emehensiyang pagkain: Mga pagkain na maaaring ihanda nang walang koryente o gas sa kaganapan ng lindol o bagyo.

Thức ăn khẩn cấp: Trong trường hợp động đất hoặc bão.
Thực phẩm có thể chuẩn bị được khi không có điện và khí đốt, bếp lửa.



飲料水(飲む水)

Drinking Water
饮用水

Inuming tubig
Nước uống.



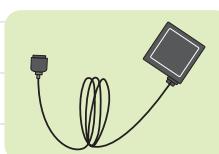
かりちょうてんとう(手に持つ電灯)

Flashlight: For use during power outages

停电时所使用的光灯

Lente: Para gagamitin sa panahong paghiinto ng kaganyarihan.

Đèn pin: Để sử dụng trong thời gian mất điện.



携帯電話の充電器

Recharger for mobile telephones
行动电话的充电器

Recharger para sa mobile na telepono

Bộ nạp điện cho điện thoại di động.



ラジオ

Radio
收音机

Radyo

Dài phát thanh, radio.

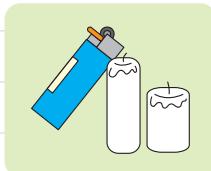
▼非常持出袋

Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.

内放有2~3天份的水及非常食品、贵重物品等的袋子以备灾害发生时之需。将带着此袋一起避难。

Emehensiyang supot: Mag-imbak ng may dalawa o tatlong araw na karapat-dapat na tubig at emehensiya na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklutin sa kaganapan ng paglisian.

Túi xách khẩn cấp: lưu trữ khẩn cấp lượng nước và thức ăn từ 2 ngày đến 3 ngày, cũng như đồ vật có giá trị của bạn. Hãy để dễ dàng lấy túi đồ dùng khẩn cấp một cách nhanh chóng, trong trường hợp có lệnh di tản.



ろーそく らいだー
Candles and lighter
蜡烛、打火机
Kandila at lighter
Nến, đèn cây, hộp quẹt, bật lửa.



はさみ ないふ
Knife and scissors
剪刀、小刀
Kutsilyo at gunting
Dao, kéo.



ひつぎょう
筆記用具 (えんぴつ・ノート) マジックペン
Stationery (pen and paper), felt tip pens
书写工具 (铅笔、本子)、奇异笔
Mga kagamitan sa pagsulat (panulat at papel), pentel pen
Dụng cụ viết, đồ dùng học tập (bút chì, tập vở)
bút mục ma thuật, có thể viết trên bút cứ thứ gi, dù thứ.



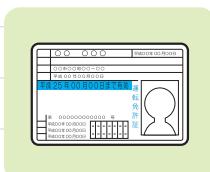
つうちょう はんこ
Bank or passbook and personal seal
存折、印章
Bangko o pasbuk at personal na selyo
Số tiết kiệm, sổ ngân hàng và con dấu.



パスポート
Passport
护照
pasaporte
Hộ chiếu.



お金
Cash—現金 Pera Tiền



うんぶんめんきしょ
運転免許証
Driver' s license 驾照
Licensya ng pagmamanhlo
Bằng lái xe.



在留カード
Proof of Residence 在留卡
Patunay ng paninirahan
Thẻ cư trú, thẻ ngoại kiều.



めがね
Glasses
眼镜
salamin
Mắt kính,



こどもぐく おむつ
Powdered milk, nappies
奶粉、尿布
Pulbos gatas, nappies
Sữa bột và tã lót.



薬 (いつも 飲んで いる 薬)
Medicine of habitual use
常服药
Gamot na kinagawian gamitin
Thuốc (Loại thuốc thường uống)



5

Emergency Supplies 您有「非常备用品」吗？ Emerhensiyan gamit
Kho dự trữ khẩn cấp (Bạn có kho dự trữ thực phẩm,
thức ăn để bạn sử dụng khi động đất hoặc bão)?

非常備蓄品(地震や台風のとき食べるものや使うものはありますか？)

災害(地震や台風)のとき救援(助け)はすぐ来ないので

みんなが困ります。

一週間分食べるものを作りおきなさい。

これらをすぐに持ち出すことができる場所に置いてください。



□ 非常食(食べるもの)

Emergency Rations: Food that can be prepared without electricity or gas in the event of an earthquake or typhoon.

当地震や台風等の灾害の時、

即時不使用電気や瓦斯来調理也能吃的食物。

Emehensiyan pagkain: Mga pagkain na maaaring ihanda nang walang koryente o gas sa kaganapan ng lindol o bagyo.

Thức ăn khẩn cấp: Trong trường hợp động đất hoặc bão.
Thực phẩm có thể chuẩn bị được khi không có điện và khí đốt, bếp lửa.



□ 飲料水(飲むもの)

Drinking Water 饮用水

Inuming tubig

Nước dùng để uống, nước uống.



□ 着替え(服や下着や靴下)

Spare clothing, socks and underclothes

衣服、内衣裤或袜子等的换洗衣物

Ekstrang damit, medyas at damit panloob

Đồ thay quần áo

(quần áo, đồ lót và vớ, tất).



□ タオル

Towels

毛巾

Tuvalya

Khăn lau mặt



□ トイレットペーパー

Tissue and toilet tissue

卫生纸、面纸

Tissue at Toilet tissue

Giấy nhà vệ sinh. Khăn giấy vệ sinh.

▼非常備蓄品

Emergency Stores: Prepare a stock of emergency rations and approximately one week's worth of water for emergency use.

先买好一周份的水或非常食品等必需品以备灾害发生时之需。

Tindahang pang emerhensya: Maghanda ng mga stock na pagkaing pang emerhensya at tina-tayang isang linggong halaga ng tubig para sa emerhensiyan pag-gamit.

Kho dự trữ khẩn cấp: Chuẩn bị kho dự trữ khẩn cấp, nước và thực phẩm sử dụng được một tuần.



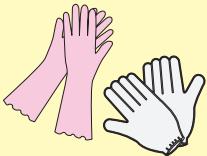
使い捨てカイロ (寒いとき)

Disposable Heating Pad:
For use when heating is
unavailable in winter.

发生灾害时、
在没有暖气的状况下可以用来防寒。

Pang-painit na disposable pad:
Magagamit na pang-painit kapag taglamig

Miếng dán làm ấm dùng một lần:
Để dùng sưởi ấm khi trời lạnh mùa đông.



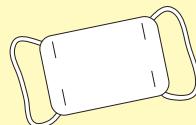
園手

Gardening gloves

工作手套

Guwantes ng paghahardin

Găng tay làm vườn, bao tay.



マスク

Surgical mask

口罩

Kiruhiko mask

Khẩu trang.



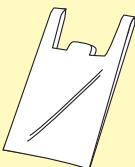
歯みがき

Toothbrush

牙刷

toothbrush

Kem đánh răng,
bàn chải đánh răng,
cốc nước sút miệng.



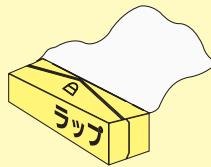
ビニール袋 (スーパーの袋)

Plastic bags

塑胶袋

Plastic bag

Túi nhựa (Túi siêu thị,
dùng khi mua sắm)



台所用ラップ

Plastic Wrap

厨房用保鲜膜

Pambalot ng pagkain

Bọc nhựa được sử dụng khi
gói hoặc quản thực phẩm
nấu ăn và các món ăn.



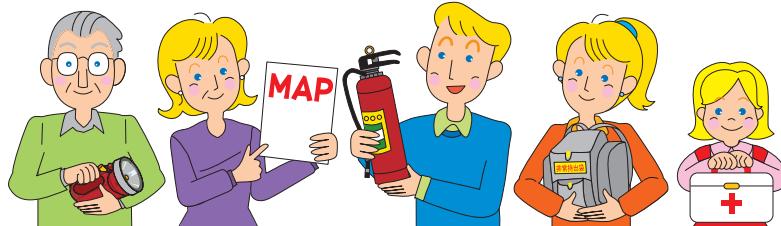
防災に役立つ多言語（いろいろな外国語）の情報

あなたのわかる言語で読むことができます

Essential Emergency Vocabulary 对于防灾有帮助的多语言情报

Mahalagang emerhensiyang bokabularyo Bạn có thể xem, đọc được ngôn ngữ mà bạn hiểu

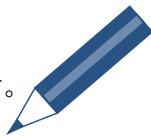
<p>● 鳥取県 こうりゅうすいしんか (交流推進課)</p>	<p>http://www.pref.tottori.lg.jp/6152.htm 防災マニュアル「いざというときのために」 <small>(日本語、English、中文、한국어)</small></p>
<p>● 自治体国際化協会 (CLAIR)</p>	<p>http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/index.html 多言語生活情報 <small>(日本語、English、中文、한국어、Tagalog、Tiếng Việt、español、français、ภาษาไทย、Português、Bahasa Indonesia など)</small></p>
<p>● 総務省消防庁 そうむしょうしょうぼうちょう</p>	<p>http://www.fdma.go.jp/ (日本語) http://www.fdma.go.jp/en/ (English)</p>
<p>● 消防防災博物館 しょうぼうぼうさいはくぶつかん</p>	<p>http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B934&Page=hpd2_tmp 防災パンフレット「地震に自信を」 <small>(日本語、English、中文、한국어、Português)</small> 防災パンフレット「防災の手引き」 <small>(日本語、English、中文、한국어、Tagalog、español、français、ภาษาไทย、Português)</small></p>
<p>● 気象庁 きしょうちょう</p>	<p>http://www.jma.go.jp/jma/index.html 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」 <small>(日本語、English)</small></p>



★わたしの 災害メモ★

My Disaster Notes 「我的灾害笔记本」
Ang aking mga tala ng kalamidad Quyển sổ nhở của tôi.

これは 災害 (地震や 台風) の ときに も 持ちます。
自分の ことを 書きましょう。



わたしの名前 Name 姓名 Pangalan Tên

わたしの国 ^{くに} Nationality Nasyonalidad Tên Đất nước

男 • 女

生年月日

血液型 A B O AB Rh + -

パスポートNo.

在留カードNo.

住所 Address 地址 Tirahan Địa chỉ

あなたの電話番号

病気は ありますか?

いつも 飲んでいる 薬の 名前

会社・学校の名前

会社・学校の電話番号

家族の名前

家族の電話番号

あなたの国にいる
家族や友だちの名前

家族や友だちの
電話番号

消防 119



(火事の とき
救急車を 呼びたい とき

電話を します)

警察 110



災害用伝言ダイヤル 171

大使館・総領事館の電話番号

市役所・役場の電話番号

災害の とき
家族が 会う 場所を
決めましょう

さいがいせんようだいやる 災害専用ダイヤル

Disaster Hotline 災害专用电话 kalamindad hotline

Đường dây nóng khẩn cấp, sử dụng điện thoại trong trường hợp thiên tai.

災害(地震や台風)のとき電話を使うことができません。
でも災害が起きたとき災害専用ダイヤルを使って家族や友だちに連絡することができます。家族や友だちの安否を確認する(被害を受けていないかどうか調べたり聞いたりする)ことができます。



NTT 災害用伝言ダイヤル 171

携帯電話や家の電話や公衆電話から電話することができます。

お金はいりません。

日本語の案内とおりに番号を押してください。

伝言を録音するとき
(自分の声を入れる)

171



①を押す

自分の家のお電話番号を押す



わたし私は元気です!

伝言を聞くとき
(家族や友だちの声を聞く)

171



②を押す

家族や友だちの家の電話番号を押す



無事です

毎月の1日に練習することができます。一度練習をしましょう。



携帯電話会社

災害用伝言板

いろいろな携帯電話会社の携帯電話から使うことができます。

被災者(地震や台風の被害にあった人)が伝言を登録します。

無事(元気)です。

被害があります(けがをしました・家が壊れました)。

自宅(自分の家)に居ます。

避難所(地震や台風のとき安全のためにみんなが集まるところ)に居ます。

あなたが登録した伝言を他の人が見ることができます。



あんびょううら
災害用伝言板
あんびょううら
安否情報の
とうろう
登録・確認
ができます。
登録確認

あんびょううら
安否情報の
かくにん
確認

さいがい じしん

たいふう

にほんご

災害(地震や 台風)の ときの 日本語を おぼえましょう

Essential Japanese for Emergencies. 学习一些当灾害发生时的日语吧! Kailangang malaman ang mga mahalagang wika ng hapon para sa emerhensiya. Hãy học và nhớ tiếng Nhật khi xảy ra thiên tai, thảm họa (động đất hoặc bão)

とくべつけいほう 特別警報	おお さいがい きけん じぶん いのち まも こうど とても 大きな 災害が せまつており 危険です。すぐに 自分の 命を 守る 行動を とって ください。
けいぽう 警報	さいがい お まえ きけん よ つよ し 災害が 起きる 前に 危険を 呼びかける 強い お知らせ
けいかい 警戒する	あぶ ちゅうい あす あす あす あす とても 危ないので 注意して ください。たとえば 「明日の 朝、台風が 来る 懸れがあります。警戒してください。」
ちゅういほう 注意報	さいがい お まえ きけん よ し 災害が 起きる 前に 危険を 呼びかける お知らせ
きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報	これから つよ ゆ き あぶ ちゅうい これから 強い 握れが 来ます。危ないので 注意して ください。
よしん 余震	おお じしん く じしん かいめ かいめ じしん 大きい 地震のあとに 来る 地震 (2回目、3回目…の地震)
つなみ 津波	おお はや なみ おお じしん なんかい き とても 大きくて 速い 波。大きい 地震のあとに 何回も 来ます。
とうかい 倒壊する	いえ たてもの こわ 家や 建物が 壊れます。
ぼうさいぎょううせいいむせん 防災行政無線	さいがい しゃくしょ やくば おし だ 災害のとき 市役所や 役場が お知らせを 出します。
ひなん 避難する	に さいかい あんぜん ちか ひなんじょ い 逃げます。災害のとき 安全なところや 近くの 避難所へ 行きます。
ひなんじょ 避難所	さいかい あんぜん あつ がっこう たいいくかん こうみんかん 災害のとき 安全のために みんなが 集まるところ。学校や 体育館や 公民館など。
じしゅひなん 自主避難	ひなんかんく ひなんじし で いえ なか あぶ おも ちか ひなんじょ に 避難勧告や 避難指示が 出ていないときや 家の中は 危ないと 思ったとき 近くの 避難所へ 逃げます。
ひなんかんこく 避難勧告	さいがい しゃくしょ やくば あんぜん ひなん し だ 災害のとき 市役所や 役場が 安全なところへ 避難するように お知らせを 出します。
ひなんしじ 避難指示	さいがい あぶ あんぜん ひなん し だ 災害のとき 危ないので 安全なところへ 避難するように お知らせを 出します。
つうほう 通報する	しょうぼうしゃ かじ け くるま きゅうきゅうしや ひきう けが ひと たず くるま よ 消防車(火事を 消す 車)や 救急車(病気やケガを した人を 助ける 車)を 呼びます。
ぼうふういき 暴風域	たいふう 台風のとき とても 強い 風が 吹く ところ。
ぼうふうう 暴風雨	とても つよ かぜ あめ とても 強い 風と 雨
かんすい 冠水	かわ みず どうろ なが 川の水が 道路へ 流れてきます。
しんすい 浸水	かわ みず いえ なか はい 川の水が 家の 中に 入ってきます。
なだれ	やま つ ゆき いちど くず お 山に 積もった 雪が 一度に 崩れ落ちます。
あんび 安否の確認	かぞく とも ひがい う しら き 家族や 友だちが 被害を 受けていないかどうか 調べたり 聞いたります。
きゅうえんぶっし 救援物資	さいがい ひなんじょ た みず ふとん ふく かね 災害のとき 避難所で 食べものや 水や 布団や 服などを もらうことが できます。お金は いりません。

▼特別警報

This alert signifies a hazard level unknown in the past several years, and indicates danger from torrential downpour, tsunami, or earthquake level approaching level 6.

「特別警報」是指：几十年才发生一次的大雨、海啸、地震强度在 6 级以上的地震等，即发生重大灾害并伴随危险性非常高的时候而发出的警报。

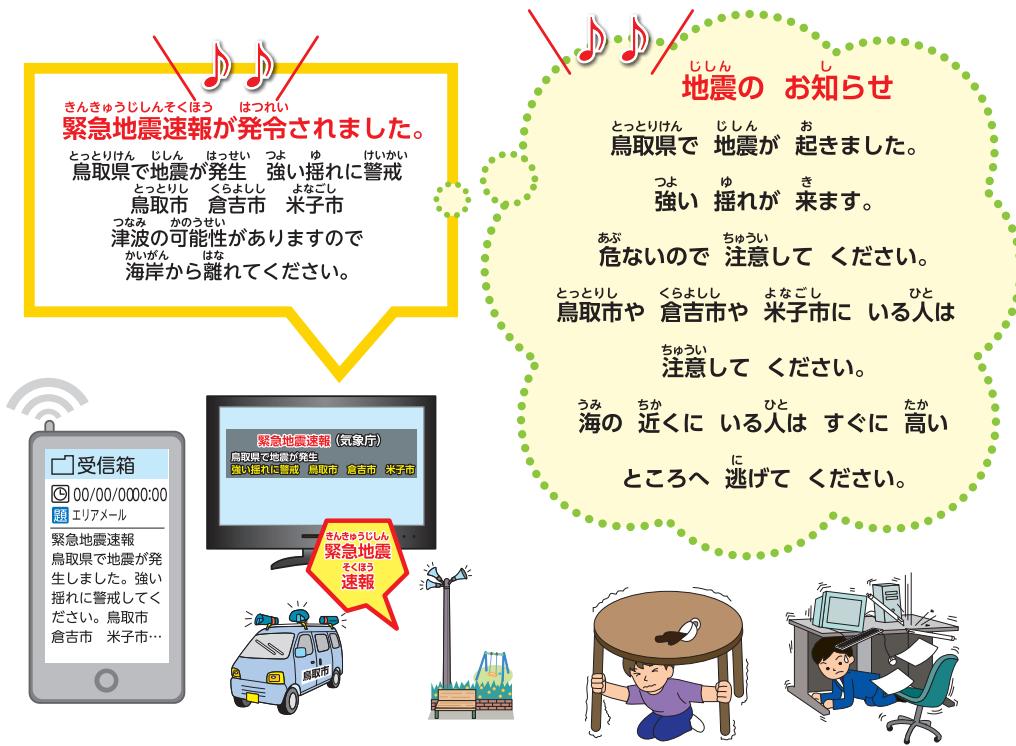
Alerting to sumisimbo ng isang hindi kilalang pakig sapalarang antas sa nakarang ilang taon, ay nagsapahiwatig ng panganib mula sa torrential buhos ng ulan, tsunami o lindol at papalapit sa antas na 6.

Cảnh báo này biểu thị mức độ nguy hiểm chưa biết trong vài năm qua, và có thể từ ngày nguy cơ từ trận mưa bão, sóng thần, hoặc mức độ động đất gần đó 6.

『緊急地震速報』

『災害・避難情

Earthquake Early Warning and Evacuation Information 读读有关「紧急地震快报」「灾害. 避难情报」的内容吧
Lindol maagang babaal at impormasyon paylisan.



▼緊急地震速報

Earthquake occurrence will be relayed promptly, immediately prior to occurrence if possible, or immediately after, with information about ground zero and seismic intensity.

立即传达地震消息。会预报地震的发生、或者地震发生后立刻传达震源及震度等消息。

Lindol mga pangayaring maghatid agad, kaagad bago ang pangayari kung possible, o kaagad pagkatapos, na may impormasyon tungkol sa ground zero at katindihang pagyanig.

Sự có động đất sẽ được chuyển ngay lập tức. Nếu có thể trước khi xảy ra, hoặc sau đó. Với thông tin về trận động đất và cường độ địa chấn.

▼エリアメール

Area Mail: Official proclamation of earthquake or tsunami by the Japanese Meteorological Agency and the prefectural government relayed automatically to all mobile telephone holders in the affected areas. Area mail informs residents of the circumstances of

the disaster and the measures they should take to ensure their own safety.

当灾害发生时、会自动传递信息到所有灾害发生地区的手机。当发布地震或海啸警报时、气象厅及县会发布危险通知。当收到区域信息、请确认灾害状况并确保自身安全。

Area mail: Opisyal na pagpapahayag ng lindol o tsunami sa pamamagitan ng mga Japanese meteorolohikong ahensiya at ang prefectoral government relayed ay awtomatikona sa lahat ng may mga hawak ng mabile na telepono sa mga apektadong lugar. Area mail ay nagpabatid sa mga residente ng kalagayan sa kalamidal at mga hakbang na dapat nilang gawin upang matiyak ang kanilang sariling kaligtasan.

Khu vực thư: Thông báo chính thức về trận động đất hoặc sóng thần, do cơ quan khí tượng thủy văn Nhật Bản, và chính quyền tỉnh chuyển tiếp tự động đến tất cả các chủ sở hữu điện thoại di động trong các khu vực bị ảnh hưởng. Thư thông báo cho các người dân về hoàn cảnh thiên tai, và các biện pháp họ phải thực hiện để bảo đảm an toàn.

ほう報を読んでみましょう

Hãy đọc bản tin về trận động đất khẩn cấp [thảm họa, thiên tai] thông tin sơ tán, lánh nạn.



▼津波

Tsunami, a high and fast-moving ocean wave, may follow an earthquake.

地震发生后、会有又高又快的大浪从海上袭卷而来。

Tsunami, lsang mataas at mabilis gumalaw na alon ng karagatan,maaring kasunod ng lindol.

Sóng thần, làn sóng biển cao và đang di chuyển nhanh, có thể xảy ra sau trận động đất.

▼津波警報

Tsunami Warning: A tsunami has occurred. Residents in coastal areas should evacuate promptly to high ground before the impact of the initial wave. Multiple tsunami are likely in succession.

发生海啸了。请在海岸附近的人们立刻远离。在第一波海啸到达前、请尽可能的往高处避难。海啸会连续来好几次。

Babala sa tsunami: Kapag may isang tsunami na maganap. Mga naninirahan sa may baybayin lugar ay dapat na lumikas sa mataas na lupa bago ang epekto ng urang alon.

Cảnh báo sóng thần: Đã xảy ra sóng thần. Những người ở các khu vực ven biển nên di tản ngay lên nơi cao, trước khi tác động của đợt sóng đầu tiên. Những cơn sóng thần có thể liên tiếp xảy ra.

『緊急地震速報』

『災害・避難情報』

Earthquake Early Warning and Evacuation Information 读读有关「紧急地震快报」「灾害. 避难情报」的内容吧
Lindol maagang bábalá at impormasyon paylisan.

厳重な警戒を呼びかけています

低い土地の浸水や土砂災害、川の増水、
落雷、突風などに十分注意してください！

とても危ないので 注意して ください。

浸水（川の水が道や家の 中へ入る）

土砂災害（土や石が山から崩れる）

川の増水（川の水が増える）

落雷（雷が落ちる）

突風（強い風）に 注意して ください。



▼厳重な警戒

High Alert: Damage from flooding, landslide, lightning, strong wind or tornado are expected to occur in context of heavy rains, typhoon or hurricane; residents are advised to take appropriate safety measures.

因大雨及台风所造成的浸水、土石灾害、电击、突如其来的强风或龙卷风等、都有很大的危险性。请千万注意。

Mataas na alerto: Mga pinsala mula sa pagbaha, pagguhong lupa, kidlat, malakas na hangin o buhawi ay inaasahang mangayari sa konteksto ng pag-ulan, bagyo o unos. Mga nanirahan ay pinapayuhan na gumawa ng naaangkop na mga panukala sa kaligtasan.

Cảnh báo nghiêm ngặt: thiệt hại do lũ lụt, sạt lở đất, sấm sét, gió mạnh hoặc lốc xoáy dự kiến sẽ xuất hiện trong trường hợp mưa lớn, hoặc bão, lũ. Người dân cần phải có biện pháp thích hợp an toàn.

▼浸水

Flooding: Localised heavy rain and overflow from rivers may flow into houses and other buildings.

局部性大雨及河川泛滥而流进家里面。

Pagbaha: Naisalokal ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring dumaloy sa mga bahay at sa iba pang mga gusali

Ngập nước: mưa lớn tràn từ sông có thể chảy vào nhà và các tòa nhà khác.

▼土砂災害

Landslide: Portions of rock and earth may run down slanting surfaces during torrential downpour and wash away nearby buildings.

因豪雨而造成的山崩、伴随着的土石会将房子流失。斜坡会滑落。

Pagguhong lupa: Bahagi ng mga bato at lupa ay, maaaring tumakbo pababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torrential at pagbuhos ng malakas na ulan at maanod patuloy sa, kalapit na mga gusali.

Thảm họa thiên tai sạt lở đất cát: một phần đất và đá chảy xuống bề mặt nghiêng trong thời tiết mưa triền miên, xối xả và làm xả sạch các tòa nhà gần đó.

▼落雷

Lightning Strikes 电击

Tama ng kidlat Sám sét, sét đánh.

▼突風

Sudden powerful gusts of wind 突然吹起强烈的阵风

Biglaang malakas na pag-bugso ng hangin

Cơn gió đột ngột thổi mạnh.

報を読んでみましょう

Hãy đọc bản tin về trận động đất khẩn cấp [thảm họa, thiên tai] thông tin sơ tán, lánh nạn.

The illustration shows a yellow rectangular frame containing Japanese text about an evacuation notice being issued. Below it is a smartphone displaying a screen with the same text. To the right is a television screen, a blue police car with a siren, a street lamp, and a playground. A large green speech bubble contains more Japanese text about the notice, with arrows pointing from the text in the yellow frame to the speech bubble. At the bottom right is a cartoon illustration of three people (two adults and one child) walking through floodwaters in a residential area.

▼避難勧告

Directions for residents to vacate places at high risk

当灾害发生时会建议可能会有危险的民众避难。

Direksyon para sa mga naninirahan sa lugar na nawalan ng tao sa mataas na panganib.

Chỉ dẫn dành cho những nơi có nguy cơ cao để người dân di chuyển, sơ tán.

▼避難所

Emergency Shelter: A place of refuge is located at a public facility such as a school or community centre in your area for everyone to gather during a disaster.

灾害发生时、为了安全而将大家集合的地方。在家附近的学校或公民馆等的公共设施。

Emerhensiyaang kanlungan: Isang lugar ng kanlungan ay matatagpuan sa isang pampublikong pasilid gaya ng isang paaralan o sentro ng komunidad sa iyong lugar para sa lahat ng tao upang lumikom sa panahon ng kalamidad.

Nơi trú ẩn khẩn cấp: Nơi trú ẩn, lánh nạn nằm trong cơ sở công cộng, như trung tâm trường học hoặc cộng đồng trong khu vực của bạn. Nơi để mọi người tập trung khi xảy ra thiên tai, thảm họa.

▼エリヤメール

Area Mail: Official proclamation of earthquake or tsunami by the Japanese Meteorological Agency and the prefectural government relayed automatically to all mobile telephone holders in the affected areas. Area mail informs residents of the circumstances of the disaster and the measures they should take to ensure their own safety.

当灾害发生时、会自动传递信息到所有灾害发生地区的手机。当发布地震或海啸警报时、气象厅及县会发布危险通知。当收到区域信息、请确认灾害状况并确保自身安全。

Area mail: Opisyal na pagpapahayag ng lindol o tsunami sa pamamagitan ng mga Japanese meteorolohikong ahensiya at ang prefekturnal government relayed ay awtomatikona sa lahat ng may mga hawak ng mabilis na telepono sa mga apektadong lugar. Area mail ay nagpabatid sa mga residente ng kalagayan sa kalamidal at mga hawak na dapat nilang gawin upang matiyak ang kanilang sariling kaligtasnan.

Khu vực thư: Thông báo chính thức về trận động đất hoặc sóng thần do cơ quan khí tượng thủy văn Nhật Bản. Vào thời điểm khẩn cấp, thông tin sẽ được tự động truyền đến tất cả các chủ sở hữu điện thoại di động trong các khu vực bị ảnh hưởng. Thư Thông báo cho các người dân về hoàn cảnh của thiên tai, và các biện pháp họ phải thực hiện để bảo đảm an toàn.

とつとりけんこくさいこうりゅうざいだん
鳥取県国際交流財団(ざいだん)の 携帯電話メールマガジン Torimo

く暮らしに やくだ役立つ 情報や 災害の ときに 必要な 情報を あなたの 携帯電話に
おく送ります。

かね お金は いりません。

まず あなたの 携帯電話から 下の メールアドレスへ メールを おく送って ください。

English eng@torimo.jp

中 文 chn@torimo.jp

Tagalog tag@torimo.jp

とうろく
登録は
こちらへ→



せいかつ そうだん
生活のことについて 相談することができます

こま 困っていることが ありませんか？

びょうき かぞく がっこう えいご ちゅうごくご そうだん
病気のこと 家族のこと 学校のこと などを 英語や 中国語で 相談できます。

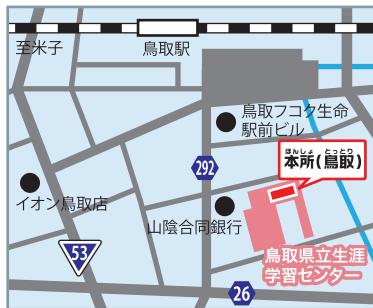
かね とつとりけんこくさいこうりゅうざいだん
お金は いりません。鳥取県国際交流財団へ 来て ください。



ほんしょ とっとり 本所（鳥取）

とっとりしおうきまち
鳥取市扇町 21 鳥取県立生涯学習センター 3F
(県民ふれあい会館)

でんわ
電話 0857-51-1165
FAX 0857-51-1175
E-mail **tic@torisakyu.or.jp**



くらよしじむしょ 倉吉事務所

くらよしひがいわきょう
倉吉市東巖城町2 とっとりけんちゅうぶそうごうじむしょべつかん
鳥取県中部総合事務所別館

でんわ
電話 0858-23-5931
FAX 0858-23-5932
E-mail **tick@torisakyu.or.jp**



よなごじむしょ 米子事務所

よなごしそえひろちょう
米子市末広町294 よなご こんべんしょんせんたー
米子コンベンションセンター 4F

でんわ
電話 0859-34-5931
FAX 0859-34-5955
E-mail **ticy@torisakyu.or.jp**



はんとぶっく
この ハンドブックに ついての
とあ
お問い合わせは こちらへ →
はんとぶっく さいたんほーじ
この ハンドブックは 財団HPで
み
見ることが できます。

こうえきざいだんほうじんとっとりけんこくさいこうりゅうざうだん 公益財団法人鳥取県国際交流財団

とっとりしおうきまち
〒680-0846 鳥取市扇町 21

とっとりけんちゅうぶそうごうじむしょ せんたー けんみん
鳥取県立生涯学習センター(県民ふれあい会館)3F
かいかん

TEL 0857-51-1165 FAX 0857-51-1175

E-mail **tic@torisakyu.or.jp**

HP **http://www.torisakyu.or.jp**





こうえきざいだんほうじん とつとりけんこくさいこうりゅうざいだん
公益財団法人鳥取県国際交流財団

2018.2 改訂版
2020.5 改訂版第2刷